

### **Советы врача родителям**

Экзамены – это стресс и для Вас и для Вашего ребенка. Каким бы спокойным или самоуверенным он не казался Ваша задача – помочь ему и себе справиться с этими временными трудностями! Примите к сведению следующие советы:

1. Гуляйте вместе с ним перед сном.
2. Пейте зеленый чай и отвары трав.
3. Не заставляйте пить таблетки валерианы. Лучше замените их чаем или отваром таких трав как пустырник, мелисса, ромашка, мята. Это и просто и эффективно.
4. Беспокойство и чрезмерное волнение пройдет после антистрессового массажа. Волнообразные поглаживающие мягкие движения ваших рук по голове ребенка успокоят и расслабят.
5. Обеспечьте его витаминами и минеральными веществами (ревит, дуовит, триовит, поливит, центрум или другие) в суточной дозировке (согласно инструкции).
6. Не плохо примерно за месяц до экзамена начать принимать таблетки аминокислоты, необходимой для здорового организма – «Глицин». По 1 табл. 2-3 раза в день, под язык до полного рассасывания (если нет индивидуальной непереносимости).
7. Другой препарат необходим не только в период подготовки к экзамену, но и в обычной повседневной жизни. «Антиструмин-Дарница» - по 1 таб. Один раз в неделю. Это препарат йодида калия, восполняющий йододефицит детского (кстати, и взрослого тоже) организма, повышающий умственные способности и сопротивляемость стрессам и инфекциям.